창의숲어린이집 2026년 11월 식단표

♥급식관리 담당 : 최영주영양사

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	새우죽⑨	당근죽	양송이스프②⑤⑥	들깨죽	호박죽
점 심	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자미역국 생선까스/타르타르①⑤⑥ 조미구운김 깍두기⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 볼어묵조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	배/짜요짜요②	바나나	토마토스파게티②⑤⑥⑫	머핀①②⑤⑥ / 우유②
	9(월)	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	야채죽	미역죽	브로콜리죽	누룽지죽	연두부죽⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 콜라비생채 배추김치⑨	삼색볶음밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 저염꼬들단무지⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 참치야채볶음⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북엇국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨
오후간식	샤인머스켓/요구르트②	단감/치즈②	고구마맛탕⑤	딸기잼샌드위치/①②⑤⑥우유②	사과/미니약과⑥
	16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	양송이버섯죽	타락죽	시금치죽	단호박죽	흰죽/김가루
점 심	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 도토리묵국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국 닭살장조림⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	구운달걀①/과일주스	치즈빵①②⑥/우유②	귤/쌀과자⑤⑥	바나나
	23(월)	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	크림스프②⑤⑥	잔멸치죽	고구마죽	크래미죽①⑤⑥⑧	아욱죽
점 심	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨버섯국 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑯ 무나물⑤ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑨ 우동국물⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 요구르트② 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 맑은순두부국⑤ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	씨리얼⑤/우유②	콜라비스틱/요플레②	단감/미니꿀호떡②⑤⑥	사과/치즈②	수제비⑤⑥
	30(월)				
오전간식	콩나물죽⑤				
점 심	잡곡밥 안매운육개장⑯ 브로콜리달걀찜① 배추나물⑤⑥ 깍두기⑧				
오후간식	귤/짜요짜요②				

♣ 위 식단은 시장의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
♣ 어린이들의 건전하고 균형 있는 신체·정신적 건강을 위해 좀 더 다양한 식단으로 편식지도 및 식생활 개선을 하고 있습니다.
가정에서도 바른 식습관 형성을 할 수 있도록 식생활 지도에 더욱 관심 가져 주시기 바랍니다.
♣ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
■ 초록색 글씨 : 주 3회 채소·과일 간식 ■ 주황색 글씨 : 알레르기표시(달걀)

원산지표시	쌀			콩		배추김치		수산물 및 가공품		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부/연두부	배추	고춧가루	참치(다랑어)	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	
	돼지고기	닭고기	오리훈제	쇠고기	식육가공품					
	국내산	국내산	국내산	한우	햄		미트볼조림	돈까스		
				국내산	돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산) 쇠고기(국내산/호주산)	돼지고기(국내산)		